

## PLANUL DE SIGURANȚĂ

Ieșirea dintr-o relație violentă nu este ușoară. Agresorul fie nu recunoaște cât de grav este comportamentul lui, fie promite că se va schimba dacă este iertat și sprijinit de familie. De cele mai multe, recurge la șantaj emoțional și învinovățește pe alții pentru situația în care a ajuns familia.

Indiferent de ce strategie de control aplică abuzatorul, victima trebuie să știe că are dreptul la o viață demnă, că există instituții și organizații neguvernamentale care o pot ajuta să rezolve criza. Există resurse disponibile pentru femeile abuzate și bătute, inclusiv adăposturi, centre de formare pentru specializarea într-o profesie, servicii juridice și de îngrijire a copiilor.

### Important!

- Partenerul abuzator nu se poate schimba singur, fără ajutorul unor specialiști. El trebuie să-și asume întreaga responsabilitate pentru comportamentul său, să caute tratament profesionist și să înceteze să mai învinuiască victima, să dea vina pe copilăria lui nefericită, pe stresul de la muncă, băutura sau temperamentul vulcanic moștenit de la părinți.
- Victima nu are puterea de a-l schimba pe agresor. Rămânând și acceptând în continuare abuzurile repetate, în speranța că el va conștientiza într-un final că a greșit și se va schimba, victima îi consolidează acestuia convingerea că își poate permite și mai mult. Răbdarea victimei contribuie, în fapt, la perpetuarea problemei.
- Promisiunile de schimbare nu valorează nimic dacă nu sunt respectate. Chiar dacă abuzatorul merge la consiliere psihologică, nu există nicio garanție că se schimba. Mulți dintre abuzatori, după terminarea orelor de terapie impuse de victimă sau judecător, continuă să fie violenți.

Dacă violențele au încetat și agresorul își cere scuze, acesta e un semn bun. Victima trebuie să decidă în funcție de cine și cum este agresorul în acel moment, nu în funcție de cel care speră că va deveni.

Indiferent dacă victima s-a hotărât să rămână sau să-l părăsească pe partenerul abuzator, există o serie de măsuri care îi pot conferi un grad sporit de siguranță personală. Iată câteva recomandări formulate împreună cu reprezentanții Asociației "Necuvinte":

Fii pregătită pentru situații de urgență!

- Cunoaște-i semnele declanșatoare ale abuzului și, înainte de a începe o nouă criză violentă, folosește-te de orice motiv ca să te îndepărtezi de el și să ieși din casă.

- Identifică zonele sigure ale casei unde te poți refugia în cazul în care o ceartă sau un posibil atac este de neevitat. Evită spațiile mici și fără ieșire sau camerele cu posibile arme (cum ar fi bucătăria). Dacă este posibil, alege o cameră cu un telefon și o ușă în afară sau o fereastră.

- Stabilește un cod (cuvânt, frază, semnal) prin care îți avertizezi copiii, prietenii sau vecinii că ești în pericol, pentru ca ei să sune la poliție după ajutor.

Fă-ți un plan de evadare !

- Fii gata să pleci de acasă în caz de nevoie. Dacă ai mașină, ai grijă să fie mereu alimentată și parcată într-un loc de unde să poți ieși imediat. Păstrează pentru tine o cheie de rezervă a mașinii, o sumă minimă de bani de urgență, haine, numerele de telefon importante și documentele de identitate ale tale și ale copiilor ascunse într-un loc sigur (în casa unui prieten, de exemplu).

- Repetă de câteva ori ieșirea rapidă în condiții de siguranță. Dacă ai copii, arată-le și lor, ca o joacă, ce trebuie să facă. Repetarea îți va face mai ușoară plecarea în cazul în care ești atacată de agresor.

- Încearcă să memorezi o listă de contacte de urgență. Întreabă mai multe persoane de încredere dacă le poți contacta, în caz de nevoie, pentru o noapte de cazare.

Ia-ți un alt telefon mobil!

Este posibil să-ți fie frică să pleci sau să ceri ajutor fiindcă abuzatorul tău se va răzbuna dacă va afla. Atunci când cauți ajutor împotriva abuzului, este important să-ți acoperi urmele, mai ales atunci când utilizezi telefonul sau calculatorul.

- Ia în considerare achiziționarea unei cartele prepaid sau a unui alt telefon mobil despre care agresorul să nu știe.

- Folosește o cartelă de telefon prepaid. Amintește-ți că, dacă utilizezi telefonul fix de acasă, numerele de telefon apelate pot fi listate, la cerere, pe factura lunară care va ajunge acasă. Chiar dacă ai plecat deja, la momentul în care factura detaliată ajunge acasă, agresorul poate să te urmărească folosind numerele de telefon la care ai cerut ajutor.

- Verifică-ți setările telefonului mobil. Există tehnologii pentru telefonie mobilă pe care agresorul le poate utiliza pentru a asculta apelurile purtate sau pentru a urmări locația în care te afli. Deci, închide-l atunci când nu este în uz sau nu-l mai lua cu tine când fugi de agresor.

Comunică în siguranță pe internet!

Agresorii monitorizează, de multe ori, activitățile partenerilor lor, inclusiv folosirea calculatorului. În timp ce există modalități de a șterge istoricul de Internet, acest lucru poate fi un semnal de alarmă pentru partenerul tău că încerci să ascunzi ceva, așa ca fii foarte atentă. În plus, este aproape imposibil să ștergi din calculator toate dovezile, istoricul site-urilor vizitate etc., dacă nu știi foarte multe despre computere.

- Dacă tu cauți ajutor on-line, cel mai sigur este să utilizezi un calculator din afara casei în care locuiești. Poți utiliza calculatorul de la locul de muncă, casa unui prieten, biblioteca etc.

- Fii prudentă cu mail-urile și mesajele trimise. S-ar putea ca agresorul să știe cum să acceseze contul tău, să-ți cunoască deja parola de acces în cont. Ia în considerare crearea unui nou cont de mail despre care agresorul să nu știe nimic.

- Creează-ți conturi de mail folosind utilizatori și parole noi, schimbă parolele la serviciile bancare on-line, precum și la alte conturi. Chiar dacă nu crezi că agresorul are parolele, el poate le-a ghicit (zilele voastre de naștere, ale copiilor, nume și date comune) sau a folosit un program spyware sau keylogging pentru a le obține. Alege parole pe care agresorul nu le poate ghici (evită zile de naștere, porecle sau alte informații personale).

Protejează-te de supravegherea GPS și de dispozitivele de înregistrare!

Agresorul nu are nevoie să fie expert în tehnologie pentru a putea utiliza tehnologia de supraveghere, pentru a-ți monitoriza mișcările și asculta conversațiile. Fii conștientă de faptul că agresorul poate folosi camere ascunse, cum ar fi "Nanny Cam", sau chiar un monitor de copil pentru a te verifica pe tine. Sistemele de tip GPS, dispozitivele de poziționare globală sunt, de asemenea, ieftine și ușor de utilizat. Dispozitivele GPS pot fi ascunse în mașină, geanta, sau alte obiecte pe care le porți cu tine. Agresorul poate utiliza, de asemenea, sistemul de GPS al mașinii pentru a vedea unde ai fost.

Dacă descoperi orice dispozitive de urmărire sau înregistrare, lăsa-le acolo până când ești gata să pleci. Deși ar putea fi tentant pentru tine să le elimini sau să le închizi, acest lucru îl va alerta pe agresor că ai aflat de ele și l-ar face și mai suspicios în legătură cu intențiile tale.

Ce faci după ce ai plecat?

Să te protejezi de agresor acum, după ce ai plecat, este la fel de important cum era și când locuiați împreună. Ar putea fi necesar să te muți într-un loc în care fostul partener nu te poate găsi. Dacă ai copii, s-ar putea să fie nevoie să-i transferi la o altă școală.

Pentru a păstra noua locație secretă:

- Nu-ți lista numărul de telefon – sună la compania de telefonie fixă sau mobilă pentru a cere acest lucru.

- Pentru facturi și corespondență folosește mai bine o cutie de oficiu poștal, decât adresa de acasă.

- Anulează conturile bancare vechi și cardurile de credit, mai ales dacă au fost comune cu agresorul. Când deschizi conturi noi, folosește o altă bancă.

Dacă ai rămas în aceeași zonă cu agresorul, schimbă rutina zilnică. Folosește un alt drum pentru a ajunge la serviciu, evită locurile unde mergeați împreună, unde agresorul te-ar putea găsi, caută alte magazine, piețe pentru a-ți face cumpărăturile. Ține la tine tot timpul un telefon mobil încărcat pentru eventualitatea în care va trebui să suni la 112.

CERE AJUTOR

SUNĂ LA 112 !

***Ce trebuie să facă o victimă a violenței intrafamiliale dacă agresiunea a fost fizică:***

1. să sune la 112 și să ceară sprijin dacă viața și sănătatea îi sunt puse în pericol!
2. să-și îngrijească de urgență starea de sănătate deoarece vătămările suferite pot evolua neașteptat și se pot agrava rapid.
3. să solicite consultul medico-legal și eliberarea unui certificat constatator. Acesta se eliberează contra cost, contravaloarea recuperându-se ulterior, după câștigarea procesului.
4. în cazul unei agresiuni sexuale, să nu-și schimbe hainele și să nu se spele, pentru a nu distruge probele necesare medicilor legiști.
5. dacă este chemată poliția la domiciliu pentru constatarea unei agresiuni și obiectele sunt răvășite, sunt pete de sânge, să nu se facă ordine deoarece polițiștii trebuie să observe locul faptei așa cum este.

***Cum poți ajuta o femeie despre care știi sau bănuiești că este abuzată de partenerul său?***

- Nu o judeci, nu îi critici comportamentul, îi oferi ajutorul dar nu-i impui să ia vreo măsură;
- Vorbești cu ea atunci când agresorul nu vede acest lucru, pentru a nu tensiona și mai mult relațiile dintre ei;
- O asculți și îi susții hotărârile;
- Ai grijă să o însoțești atunci când se hotărăște să-i spună agresorului că vrea să se separe de el fiindcă acest moment este cel mai periculos. În eventualitatea unui proces, sunt necesari martori și date concrete referitoare la actele de abuz trăite. În acest scop, victima trebuie să-și noteze orice amănunt sau persoană care poate certifica existența agresiunilor, să reclame la poliție, să-și scoată certificat medical.
- Dacă este vorba și de minori abuzați – anunți Poliția.
- Suni la 112 atunci când viața sau integritatea victimei (major sau minor) este în pericol! Nu contează dacă nu cunoști cine este victima sau este prima oară când ai văzut-o!

**Informații preluate de pe site-ul Poliției Române**

**<https://politiaromana.ro/ro/prevenire/violenta-domestica/planul-de-siguranta>**